



Coffee time of the heart
~こころの December
コーヒータイム~

カウンセリングラボ広島

TEL : 082-909-2288

cocorolabo@csllabo.com

(第 144 号 毎月 15 日発行)



HP 作業工程が見れるようにしてくれてる。思った以上の仕上がりになりそう！

ドラマなんかで政治家が高級料亭で

雑学問の扉
~ランチョン・テクニック~

まさにこのテクニックを使ってるんだ！

ランチョン・テクニックは、愛の告白や大きなビジネスチャンスをも成功させたいときにおすすめのテクニックです。

心理学者の Gregory Razran が 20 世紀初頭に行った実験で、食事を共にすることで相手の意見や態度が好意的に変化すると考えました。



食事は動物の本能の中で最も必要とされており、満腹感を覚えると批判力が低下し、幸せホルモンが分泌されます。そんなときヒトは「Yes」を言いやすくなるのです。

ドラマなんかで政治家が高級料亭で食事をしながら談合する場面あるけどまさにこのテクニックを使ってるんだ！

食 養 生
ポテ☆サラ☆ケーキ



材料：ジャガイモ・キュウリ・ハム・マヨネーズ・塩胡椒
トッピング用：ミニトマト・モッツアレラチーズ・アボガド
バジル・ピンクペッパー etc...

作り方

- ① マッシュポテトを作り、マヨネーズ、塩胡椒し混ぜる。
- ② キュウリはピーラーで縦にスライス、ハムは千切りにする。
- ③ セルクルの内側にスライスしたキュウリを2枚重ねてグルッと貼り付け、半分の高さまで①を詰める。ハムを散らして更に①を詰める。
- ④ セルクルを外したら、お好みのトッピングを盛り付けて出来上がり♡



セルクルは底のない円形の型抜きのことよ♡牛乳パックを切って作っても OK よ♡

~赤い羽根募金~

1947年、第二次世界大戦の復興支援として始まりました。当時のお金でなんと約6億円が集まり、被災した福祉施設のために活用されました。これをきっかけにスタートした募金活動は、今でも高齢者の配食サービスや障害者の公共設備、子育て支援や子ども食堂の運営などに使われています。

そういえばロビンフッドの帽子って...

14世紀のイギリスで、勇敢な行いをした者に赤い羽根をつける権利が与えられたことから、自分のお金を見返りなく差し出す勇気を赤や緑の羽根で賛美するという意味が込められています。

~緑の羽根募金~

1950年、戦争で荒れ果てた国土に緑を取り戻し、豊かな森林をよみがえらせようと始まった活動です。日本は災害の多い国と言われています。その災害を最小限食い止める役割や豊かな水源を保つために森林は欠かせないものです。温暖化防止やおいしい空気を守るためにも木々を大切にしたいですね。

